

VAMPING Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO A NIVEL |SUPERIOR

VAMPING AND ACADEMIC PERFORMANCE AT HIGHER EDUCATION

Artículo recibido el: 6/1/2026

Artículo aceptado el: 7/4/2026

Virginia Hernández-Mendoza*

*Tecnológico Nacional de México, Puebla, Puebla,
México

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9223-6808>
virginia.mendoza@puebla.tecnm.mx

María Evelinda Santiago-Jiménez*

*Tecnológico Nacional de México, Puebla, Puebla,
México

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6186-3975>
evelinda.santiago@puebla.tecnm.mx

María Eugenia Lazcano-Herrero*

*Tecnológico Nacional de México, Puebla, Puebla,
México

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-3866-5094>
maria.lazcano@puebla.tecnm.mx

Lénica Valeria Sánchez-López*

*Tecnológico Nacional de México, Puebla, Puebla,
México

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-8087-2008>
lenica.sanchez@puebla.tecnm.mx

Teodoro Alarcón-Ruiz*

*Tecnológico Nacional de México, Puebla, Puebla,
México

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2097-4139>
teodoro.alarcon@puebla.tecnm.mx

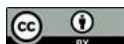
The authors declare that there is no conflict of interest

Resumen

Aquí se aborda el tema del *vamping*, definido como la utilización de dispositivos tecnológicos (móvil, tablet, ordenador, etc.) durante las noches, especialmente por los jóvenes. Esta actividad reduce las horas necesarias de sueño obstaculizando el buen descanso y aumentando el riesgo de causar daños mentales, visuales, emocionales y físicos. En este sentido, el objetivo de este artículo es determinar las causas que lleva a los jóvenes a utilizar el celular por las noches y conocer las repercusiones que está teniendo esta problemática en su rendimiento académico y en su desarrollo cognitivo. El estudio se desarrolló con una muestra de 300 estudiantes inscritos en la carrera de Ingeniería de Tecnologías de la Información y Comunicaciones en el semestre agosto - diciembre 2022, del Instituto Tecnológico de

Abstract

This article addresses the issue of "vamping," defined as the use of technological devices (mobile phones, tablets, computers, etc.) at night, especially by young people. This activity reduces the hours of sleep needed, hindering restful sleep and increasing the risk of mental, visual, emotional, and physical harm. Therefore, the objective of this article is to determine the reasons why young people use cell phones at night and to understand the repercussions this practice has on their academic performance and cognitive development. The study was conducted with a sample of 300 students enrolled at the Technological Institute of Puebla. Using a qualitative methodology, a survey was administered regarding cell phone use at night. The results showed that half of the students use their phones before going to sleep, mostly for



Puebla, con metodología cualitativa, mediante encuesta estructurada y estadística descriptiva sobre el uso del celular en horarios nocturnos. Los resultados arrojaron que la mitad de los estudiantes utilizan el teléfono antes de dormir en su mayoría por razones académicas y para chatear con amigos; además expresaron que los síntomas presentados al desvelarse por el uso del celular son el cansancio físico, estrés y dificultad para concentrarse lo que, está afectando su vida escolar.

Palabras clave: Vamping. Instituto Tecnológico de Puebla. Repercusión Escolar.

academic reasons and to chat with friends. They also reported that symptoms of late-night cell phone use include physical fatigue, stress, and difficulty concentrating, which are affecting their academic performance.

Keywords: Vamping. Technological Institute of Puebla. School Impact.

1 INTRODUCCIÓN

Las nuevas Tecnologías de la información y la Computación (TIC) se han infiltrado con tanta velocidad y facilidad en la vida cotidiana de los jóvenes que ahora ya no pueden imaginar un mundo sin ellas. Claro está, que han traído muchas ventajas y facilitado la vida, pero su uso inadecuado puede causar el efecto contrario, dicho de otra manera, por sí solas las TIC no presentan un riesgo, el problema surge cuando su uso impacta negativamente en la vida cotidiana de los jóvenes, esto se ve reflejado cuando empiezan a descuidar sus actividades académicas, laborales o domésticas por estar un tiempo excesivo en el mundo digital, abarcando incluso las noches, reduciendo su tiempo de sueño. Con estas tecnologías digitales ha evolucionado un nuevo concepto conocido como “vamping” que refiere al trastorno de sueño por usar el celular durante la madrugada. Díaz-Vicario *et al.* (2019), refieren que en la actualidad los adolescentes hacen uso de las tecnologías, especialmente de sus celulares en altas horas de la noche, debido a que ese horario les genera más privacidad y confianza para conversar con su círculo de amigos, sentirse aceptados dentro de los grupos sociales y dejando de lado la importancia de dormir bien. Debido a esto, los jóvenes adquieren y perfilan aspectos psicológicos que los pueden impactar de manera significativa para el desarrollo de la personalidad, ya que se manifiestan en la mayoría de las actividades que realizan (Barquero & Calderon, 2016). Este sector de la sociedad se encuentra en una etapa en la que son muy susceptibles a las nuevas tecnologías, dejándose influenciar fácilmente por los múltiples recursos de ocio y entretenimiento que estas les brindan.

1.1 Objetivo

Describir el fenómeno del *vamping* por el uso inadecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), empleando el método de Teoría Fundamentada (*Grounded Theory*), para comprender su influencia en los hábitos del sueño, la vida académica y los aspectos psicológicos de los jóvenes, a partir de sus experiencias y percepciones sobre el uso nocturno de dispositivos electrónicos.

El presente estudio tiene un alcance descriptivo, ya que se centra en analizar y caracterizar el fenómeno del *vamping* en un contexto educativo específico, sin pretender establecer relaciones causales ni generalizar los resultados a otras poblaciones. La investigación se limita a identificar las causas del uso nocturno del celular y describir sus repercusiones en el rendimiento académico y en algunos aspectos del desarrollo cognitivo de los estudiantes.

Asimismo, el alcance del estudio es transversal, debido a que la recolección de los datos se realizó en un solo momento del tiempo, durante el semestre agosto-diciembre de 2022. La población de estudio se circunscribe exclusivamente a 300 estudiantes de la carrera de Ingeniería en Tecnologías de la Información y Comunicaciones del Instituto Tecnológico de Puebla, por lo que los resultados reflejan únicamente la realidad de este grupo y periodo específico.

En cuanto al enfoque metodológico, el estudio posee un alcance cualitativo-descriptivo, ya que busca comprender las experiencias, hábitos y percepciones de los estudiantes respecto al uso del celular en horarios nocturnos, apoyándose en una encuesta estructurada y el uso de estadística descriptiva para la presentación de los resultados. El estudio no aborda diagnósticos clínicos ni evalúa de manera objetiva los daños físicos o mentales, sino que se limita a la percepción de síntomas reportados por los participantes, tales como cansancio físico, estrés y dificultad para concentrarse.

2 EL VAMPING UNA NUEVA ACTIVIDAD SOCIAL

El *vamping* es una palabra resultante de la unión de dos: *vampire* y *texting*. La primera se refiere a vivir de noche, en alusión a los vampiros y la segunda tiene que ver con el envío de textos o mensajes a media noche. Como afirma el autor Ribas (2020), “el *vamping*” genera alteraciones en el sueño, influye en la calidad de vida, altera el

apetito, provoca incremento de consumo de dulces y comida chatarra, por lo tanto, adolescentes que lo practican asisten a clases cansados, de mal humor y comportándose incluso de forma inadecuada”. Por otro lado, Pastrana *et al.* (2020), apuntan que los estudiantes atrapados en el *vamping* tienen problemas de autoestima y que los efectos impactan la vida diaria, conducta y alteran la manera de ver la realidad. En la plataforma de la empresa española MaxColchon se describen las causas que provocan el fenómeno. Esto se debe a una vida llena de actividades, que no dejan espacios para el entretenimiento o el fortalecimiento de las relaciones de amistad; provocando que las personas tomen parte de la noche para concluir trabajos no terminados, el inicio de otros o relacionarse con otras personas a través de las redes.

Las causas que propician este desorden en el descanso se deben básicamente a la falta de horas de ocio de las que disponemos al día. Los horarios de trabajo en el caso de los adultos y la carga de tareas escolares en los jóvenes nos dejan poco margen de tiempo para realizar actividades que permitan desconectar de la rutina. Además, la nocturnidad es el momento del día en el que encuentran la intimidad necesaria para realizar este tipo de conexiones. Las ganas de socializar e integrarse en el grupo los lleva a perder horas de sueño sin ser conscientes del peligro que eso conlleva (Trastornos del sueño, 2021).

El uso de la tecnología durante las horas o minutos antes de dormir afectan severamente el periodo del sueño, resultando un cansancio durante el día y un rendimiento bajo para la realización de deberes académicos y actividades cotidianas. En este sentido, el uso frecuente de dispositivos electrónicos antes de dormir puede alterar el ciclo del sueño, generando somnolencia y privación del sueño, lo cual repercute negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes (Rodríguez Gutiérrez, 2023). No obstante, es importante comentar que Romero-Rodríguez *et al.* (2021), encontraron situaciones positivas en el uso de los teléfonos móviles respecto a la autorregulación del aprendizaje ya que puede apoyar el aprendizaje personalizado. Por otro lado, Quevedo y Chiliquinga (2022, p. 200), hacen hincapié en que los factores que incitan a practicar el *vamping* en adolescentes son: permanecer activos en chats, fuente de diversión, conocer amigos e interactuar con su círculo más cercano, con fines de entretenimiento o para realizar llamadas telefónicas. Pero, denota una comunicación deteriorada y el poco control de los padres. Etchezahar *et al.* (2026), indican que las personas, especialmente gente joven, revisa el celular por 15 minutos antes de acostarse y que sí hay temas que distraigan al consultante, el tiempo puede ser mayor; es decir, dormir es pospuesto por tiempos

prolongados, afectando la salud de quienes lo realizan. La salud, en términos de descanso, se vuelve irrelevante cuando existen temas de interés para revisar en el celular. Ante lo anterior, se puede afirmar que la tendencia de liberar a la sociedad de tareas rutinarias, cansadas o aburridas tiene una repercusión importante ya que al liberarse de trabajos que requieren mucho esfuerzo o tiempo ha creado dependencia hacia la telefonía celular, causando problemas psicológicos, así como impactos emocionales. En este tenor, el problema, muchas veces tiene que ver con el miedo a perder la conexión de cosas que ocurren en la red, asumiendo que si no se establece una conexión seguramente algo se deja de saber, causando estrés por no estar al tanto de las acciones colectivas anunciadas en diferentes foros cibernéticos. Los jóvenes llegan a pensar que serán excluidos de los círculos de amigos en línea por dejar de participar en ellas activamente. Díaz-Vicario *et al.* (2019), hacen hincapié en cómo las nuevas tecnologías tienen un poder intenso en el desarrollo social, psicológico y emocional en los adolescentes. Lo anterior puede llevar al riesgo de distraerse, no sólo académicamente sino en momentos donde se realizan actividades que requieren una concentración permanente, como: transitar por las calles sin mirar por donde se camina o conducir tratando de responder mensajes. En este sentido, Barquero y Calderon (2016), encontraron que el uso intensivo de los artefactos tecnológicos como los celulares, las computadoras y el iPad provocan distracciones académicas, aislamiento, llevando a un menor número de interacciones sociales y una serie de conflictos familiares entre padres e hijos cuando les restringen el uso del celular, algunos jóvenes pueden llegar al extremo de atentar contra su vida porque no comprenden la vida sin los amigos en la red. En muchos de ellos, los que persisten en el uso continuo de aparatos tecnológicos, se presentan actitudes adictivas al uso del internet, de tal forma que la pregunta obligada, al lugar donde llegan, es “¿cuál es la clave del internet?”, actitud normalizada por la sociedad actual. Vivir en la nube provoca el *vamping* adicción que les mantiene despiertos hasta altas horas de la noche utilizando el celular u otros aparatos, buscando relacionarse con amigos que viven las mismas condiciones. Quevedo y Chiliquinga (2022), encontraron que los jóvenes perciben el *vamping* como algo positivo. Es más, lo relacionan con diversión, privacidad y aceptación social en el anonimato de las redes, pero a la larga se encontró que el insomnio, la irritabilidad, sin dejar de mencionar la disminución de la concentración, el bajo rendimiento académico y ansiedad se han convertido en un problema. Por su parte, Etchezahar *et al* (2026), explican en su trabajo la relación estrecha entre el uso compulsivo, el *vamping* y la procrastinación. El

hallazgo es que el uso compulsivo del internet es el eje que moviliza las acciones hacia el *vamping* con la consecuencia del incremento de la procrastinación. Es decir, el abandono de actividades o tareas importantes que nutren la vida de las personas; abandonar lleva a la disminución de la valía personal y a creer que los demás son mejores. En el trabajo de tesis de Rodríguez *et al.* (2023), reporta que los estudiantes del Colegio Abel Tapiero no existe una relación significativa entre el *vamping* y el rendimiento académico. No obstante existe un alto nivel de *vamping*, lo que puede tener repercusiones al paso del tiempo, no sólo académicamente sino en el desarrollo social. Finalmente, Tamayo *et al* (2012), explica que un gran porcentaje de jóvenes presentan grandes niveles de somnolencia durante el día. Además, se evidencia que los padres, regularmente no supervisan los hábitos nocturnos de sus hijos, dejando que ellos decidan sobre su uso durante las horas de descanso. La importancia de vigilar el uso de tecnologías populares es vital ya que los más jóvenes de la sociedad actual pueden caer en temas de sexo inapropiado, drogas, alcohol y un sinnúmero de adicciones que potencia el caos en la vida de ellos.

Es importante mencionar que los estudios empíricos que se revisaron para abordar la problemática del *vamping* fueron publicados entre 2010 y 2024 para capturar los avances metodológicos recientes. La búsqueda bibliográfica se realizó utilizando bases de datos académicas como Springer, Google Scholar, Redalyc, Scielo, PubPub / JoGHN, Dialnet y Repositorio de la Universidad Nacional de Loja (Ecuador), Repositorio institucional de la Universidad Especializada de las Américas (Panamá), Repositorio CUC (Corporación Universitaria de la Costa, Colombia). Se seleccionaron títulos relevantes y se revisó el texto completo para evaluar el rigor metodológico y la relevancia, Ver Tabla 1.

Tabla 1*Aportaciones teóricas*

Título	Autor	Aportaciones del estudio
Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes	Barquero & Calderon, (2016)	El artículo examina cómo las nuevas tecnologías —internet, redes sociales, teléfonos móviles y videojuegos—influyen en el desarrollo psicológico, social y emocional de los adolescentes.
Uso problemático de las TIC en adolescentes	Díaz-Vicario et al. (2019)	El artículo estudia a los adolescentes españoles que usan las TIC de forma intensiva, especialmente móvil y ordenador. Esto puede provocar distracciones académicas, menos actividades sociales presenciales, conflictos familiares y más tiempo a solas.
Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí.	Pastrana et al. (2020)	El estudio analiza las repercusiones cognitivo-conductuales del vamping. Además, concluye que existe una conducta adictiva al uso de Internet, y que tanto estudiantes como familias han normalizado la práctica del vamping.
Vamping y dinámica familiar en adolescentes	Quevedo & Chilibingua, (2022)	El estudio analiza las repercusiones cognitivo-conductuales del vamping por el uso del celular en adolescentes de décimo grado del Instituto Reino de Suecia de Estelí. Se identificó que los estudiantes perciben el vamping como algo positivo, asociado a diversión, privacidad y aceptación social en redes. Sin embargo, se encontraron efectos negativos importantes, como insomnio, irritabilidad, disminución de la concentración, bajo rendimiento académico, ansiedad y señales de conducta adictiva al internet.
El uso compulsivo de internet y su relación con el vamping, el miedo a perderse algo y la procrastinación	Etchezahar et al. (2026)	La presente investigación tuvo como objetivos adaptar y validar la Escala de Uso Compulsivo de Internet (CIUS) en el contexto argentino y evaluar un modelo teórico que explica las relaciones entre el uso compulsivo de internet, el vamping y la procrastinación. Finalmente, se confirmó un modelo teórico en el que el uso compulsivo de internet se posiciona como un factor central que predice el vamping, el cual a su vez incrementa la procrastinación
Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto.	Echeburúa (2010)	Este artículo analiza el problema derivado del uso inapropiado de las Tics y redes sociales tecnológicas, que se ha convertido en un fenómeno alarmante. Entre sus principales reflexiones destacan: a. Estar relacionada a otras adicciones, sexo, alcohol, etc. b. Que el ordenador sea un escape a la vida real. c. Pérdida de habilidades de comunicación que desemboca a una especie de “analfabetismo relacional” y facilita nuevas relaciones ficticias. Además, existe la tendencia a no reconocer el problema, no buscar ayuda o abandonar la terapia.
Vamping tecnológico asociado al rendimiento académico en estudiantes del Colegio Abel Tapiero Miranda, San Lorenzo	Rodríguez-Gutiérrez, Y. (2023)	Este estudio llevo a cabo una asociación que existe entre el vamping tecnológico y el rendimiento académico en matemáticas en estudiantes de 9° y 10° grado del Colegio IPT Abel Tapiero Miranda, San Lorenzo. Los resultados fueron que no hay una relación significativa entre el vamping y el rendimiento académico en hombres y mujeres de ambos grupos. Sin embargo, en ambos estudios se observó que los estudiantes presentan un alto grado de vamping, lo cual podría repercutir en distintos aspectos de su vida, incluyendo su salud mental y su bienestar general en ambos grupos.
Relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la somnolencia diurna. Un estudio asociado al rendimiento académico en adolescentes	Tamayo, A. et al (2012)	El estudio, realizado con 201 estudiantes de secundaria de una institución educativa en Valledupar Cesar, Colombia, analizó la relación entre el uso nocturno de dispositivos tecnológicos y la somnolencia diurna. Los datos fueron procesados con los programas Stargraphic y SPSS versión 18. Los resultados mostraron que el 68.2% de los estudiantes presentó algún nivel de somnolencia, mientras que solo el 31.8% evidenció baja probabilidad de somnolencia. Además, se encontró que sólo el 20.4% de los padres supervisan los hábitos nocturnos de sus hijos, lo cual podría influir en los patrones de sueño y su descanso.

Todo lo anterior presenta un problema de salud en las generaciones de jóvenes que debido al gran número de actividades en las que están involucrados no tienen el espacio, ni el tiempo para relacionarse con personas de su edad de manera presencial o, si así ocurre el deseo de pertenecer a agrupaciones les hace buscar cómo mantenerse en contacto, aprovechando la noche, cuando no existe quien controle sus tiempos, comunicarse a través de las redes sociales hasta altas horas de la noche. Debido a lo expuesto anteriormente y a la preocupación sobre el alcance de este fenómeno, en el presente artículo se presentan los resultados de la aplicación de una encuesta a estudiantes de educación superior.

3 MÉTODO

Esta investigación, se realizó basado en la Teoría Fundamentada (*Grounded Theory*), cuyo método de investigación cualitativa permite identificar categorías, patrones y relaciones que emergen del propio estudio y cuya finalidad es explicar un proceso o fenómeno desde la perspectiva y vivencias de los participantes. La finalidad de este estudio fue identificar, a partir de las experiencias de los estudiantes, el fenómeno del *vamping* en la calidad del sueño y sus afectaciones físicas, cognitivas y emocionales debidas a las rutinas digitales del uso de sus dispositivos móviles en horas nocturnas antes de dormir.

Para la implementación se realizó una encuesta estructurada con preguntas en escala de Likert y escala numérica aplicada en línea, bajo el método de Muestreo por Voluntarios y se aplicó a 300 estudiantes pertenecientes al Instituto Tecnológico de Puebla, con edades de entre 18 y 20 años.

La encuesta está estructurada en dos etapas: a) El uso del teléfono móvil y la interacción digital con las redes sociales y b) el Conocimiento del fenómeno del *vamping* y las repercusiones físico, cognitivas y emocionales.

4 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De acuerdo con lo anterior y mediante el uso de gráficos circulares y barras se presentan los resultados.

En el planteamiento de determinar las razones que los encuestados tenían para utilizar el celular, las respuestas se presentaron en cuatro rubros dando origen a tres categorías que a continuación se mencionan:

A) Académico–Profesional

Incluye actividades relacionadas con estudio, aprendizaje, tareas o trabajo formal.

Los usos que se incluyen en esta categoría son Actividades escolares (76.7%), Información (53.3%) y trabajo (30%). Esto sugiere que el teléfono es un recurso central para tareas académicas, y la consulta rápida de datos (búsqueda, recursos, plataformas) presentando porcentajes altos, y el trabajo es coherente con una población de nivel superior donde algunos trabajan además de estudiar, por lo que el teléfono móvil sirve para la comunicación laboral y las gestiones ver Figura 1.

Figura 1

¿Por cuál de las siguientes razones utilizas más el teléfono móvil?



B) Comunicación

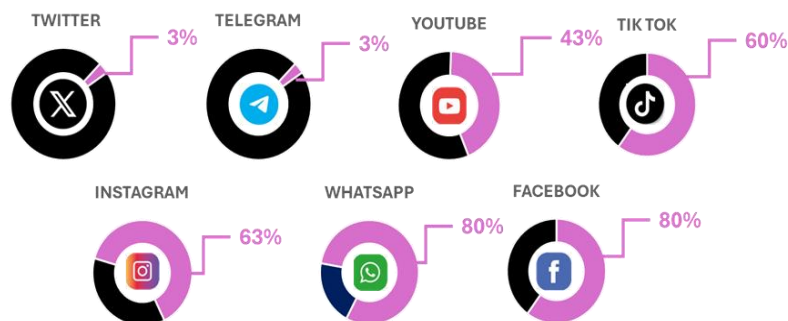
Estas son actividades cuyo objetivo principal es el intercambio directo con otras personas, aquí se incluye la categoría Chatear (66.7%) con una preferencia alta donde quedan incluidas: llamadas, videollamadas mensajes de texto o de voz, que también pueden tener relación con la parte académica y laboral, además de social y familiar. En relación con las Publicaciones en Redes (23.3%) basadas en plataformas sociales o publicaciones de contenido tuvo un porcentaje bajo quizá porque postear (publicar contenido nuevo en redes) no sea tan fácil ni tan frecuente como emplear las redes para “dar likes”, usar el “Scroll” (deslizar para ver más contenido) o bien consumo de contenido social (Ver videos, fotos, posts o reels) Figura 1.

C) Ocio / Entretenimiento

Aunque en la vida cotidiana solemos usar ocio y entretenimiento como sinónimos, no significan exactamente lo mismo. El ocio es un concepto más amplio que se refiere al tiempo libre y el entretenimiento es una subcategoría del ocio cuyo objetivo principal es la diversión. En este sentido se consideraron como sinónimos para no generar confusión en la elección, quedando las categorías: Ocio/Entretenimiento (23.3%) Juegos (30%) y Música (3.3%), sus bajos porcentajes quizás se deban a que, en comparación con otras categorías, estas actividades se realicen en otros dispositivos o bien a que ante la pregunta “utilizas más”, pierde peso frente a las categorías: Académico y Comunicación ver Figura 1.

Figura 2

¿Cuáles de las siguientes redes sociales utilizas más?



Con base en la Figura 2, podemos identificar claramente cuáles redes tienen mayor interacción, entendiendo la interacción como la frecuencia de uso y la preferencia. Como se puede ver las redes que encabezan la lista con mayor interacción son WhatsApp y Facebook con un (80%), la primera es el principal canal para comunicación directa, y la segunda sigue siendo un espacio de interacción social, grupos y publicaciones, por lo que son las redes donde los estudiantes más se comunican, comparten contenido y participan.

Las redes Instagram (63%) permite colocar historias, fotos y mensajes directos y TikTok (60%) con videos cortos, consumo rápido, “likes” y comentarios, pero en ambas los estudiantes no solo consumen contenido, sino que interactúan de manera visual y dinámica

En la encuesta, como red de alta presencia para ver contenido está YouTube (43%), ya que su formato de video permite aprender de manera visual y auditiva, beneficiando a estudiantes de educación superior que requieren desarrollar: competencias y pensamiento crítico entre otras habilidades y funcionando para contenidos educativos más desarrollados.

Según SQ Magazine (2026), los reportes globales de 2026 indican que YouTube sigue ocupando los primeros lugares en accesos y tiempo de uso, con un crecimiento fuerte por YouTube Shorts, que ya rompe cifras con más de 200 mil millones de visitas diarias.

En el caso de X (3%) y Telegram (3%), su uso es no significativo y prácticamente irrelevantes como canales principales de la comunicación estudiantil y no fueron relevantes en su vida digital cotidiana.

Estos resultados obtenidos coinciden con los porcentajes globales de utilización de las redes como lo muestra la Figura 3.

Figura 3

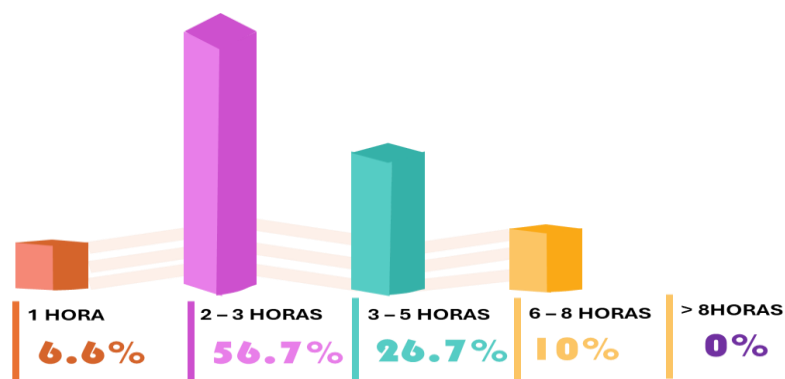
Comparación del uso de redes a nivel global vs muestra



Fuente: Elaboración con base en datos de Hootsuite (2026), Lee, R. A. (2026), We Are Social & Meltwater (2025), Singh, S. (2025) y Metricool (2026).

Figura 4

¿Cuántas horas al día dedicas a las redes sociales?



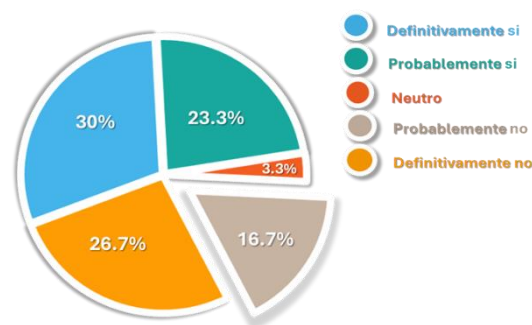
Según Hootsuite (2026) y SQ Magazine (2026), el promedio mundial de tiempo en redes sociales se sitúa cerca de 2 h 21 min/día entre 2025 y 2026. En un análisis usando puntos medios por intervalos se obtuvo que la muestra estudiada da un promedio de 3 h 12 min/día lo que lleva a concluir que está aproximadamente un 36.2% por encima del promedio global.

Como se puede observar en la tabla No. 2, la mayoría de los usuarios (63.3%) usa las redes de 1–3 horas/día.; un 36.7% ya está en uso alto con más de 3 h/día y un 10% en uso muy alto mayor o igual a 5 h/día. En conjunto, 280 de 300 estudiantes (93.4%) pasan al menos 2 horas al día utilizando las redes.

Estableciendo una relación entre el tiempo de uso y las Redes sociales, se puede decir que emplean de 2–3 horas (56.7%) en WhatsApp/Facebook; de 3–5 horas (26.7%) con cápsulas de Instagram y videos cortos en TikTok y parte en YouTube ganando relevancia académica pese a que solo 43% la marcó entre “más usadas”: las sesiones más largas tienden a darse en YouTube (clases, demostraciones, tutoriales y explicaciones). Con más de 5 horas (10%) tendrá que pensarse en el uso recreativo y social, lo que conlleva a mayor riesgo de distracción, con la posibilidad de la utilización nocturna.

Tabla 2*Porcentajes de horas de dedicación a las Redes Sociales*

Categorías de uso	Intervalos de horas en Redes Sociales	% de Usuarios	% agrupados	n=300 Alumnos
Moderado	(1 h)	6.6% (n=20)	63.30%	190
	(2h - 3h)	56.7% (n=170)		
Alto	(3h - 5h)	26.7% (n=80)	36.70%	110
Muy Alto	(6h - 8h)	10% (n=30)		
			100.00%	300
PROMEDIO	2h	100% - 6.6%	93.40%	280

Figura 5*¿Sabes qué es el Vamping?*

En esta pregunta, donde se planteó el conocimiento acerca del fenómeno del “Vamping”, cuyo objetivo fue identificar qué tanto saben sobre el tema. Realizando una síntesis por categorías y agrupando las respuestas se puede decir que los que tienen respuesta Sí (conocimiento declarado): $30\% + 23.3\% = 53.3\%$, comparados con los de respuesta No (desconocimiento declarado): $16.7\% + 26.7\% = 43.4\%$, se puede afirmar que existe una diferencia de 9.9 puntos porcentuales respecto a los que declaran no conocerlo, donde el grupo indeciso (neutro) sólo tiene un mínimo de 3.3%.

Los resultados obtenidos estimados con Intervalo de Wilson con un 95% de confianza quedaría como: el conocimiento declarado del término situado aprox. entre 48% y 59%., el desconocimiento se ubica aprox. entre 38% y 49%. y la franja neutra es baja y, aun con incertidumbre muestral, se mantiene pequeña entre el 2% y el 6%.

Figura 6

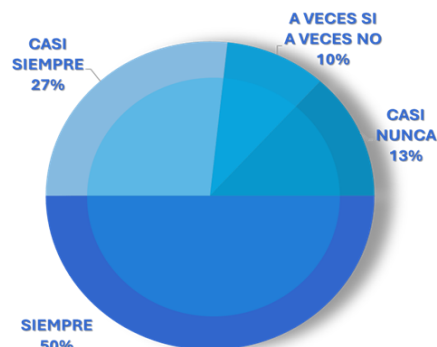
¿Cuál es el momento del día en que más utilizas el teléfono móvil?



La tarde (50%) es el momento principal en que los estudiantes usan redes, seguida de noche (16.7%) y un 20% que se conecta “Todo el día”. Si se considera a quienes están activos todo el día, publicar en la tarde puede alcanzar hasta $\approx 70\%$ del alumnado, y en la noche hasta $\approx 36.7\%$. Este patrón es coherente con una media diaria de 3h 12 min de uso, con uso alto (≥ 3 h) en 36.7% del alumnado (Figura 4) y el hábito generalizado de revisar el móvil antes de dormir (77%) como se muestra en la Figura 7.

Figura 7

¿Consultas tu teléfono móvil justo antes de dormir?



La Figura 7, muestra un altísimo nivel de uso del teléfono justo antes de dormir entre los estudiantes de nivel superior: Sumando *Siempre* (50%) + *Casi siempre* (27%), da un 77% que lo hacen de manera habitual, observando entonces que 3 de cada 4 estudiantes tienen este comportamiento de forma rutinaria. Con un 10% de uso intermitente, la respuesta *A veces sí A veces no* representa estudiantes con hábitos variables o en transición y el uso muy poco frecuente *Casi nunca* sería el grupo con hábitos más saludables de higiene del sueño con 13%

Este es un indicador claro de *vamping*, entendido como el uso del celular durante la noche o en momentos previos al sueño. Dado que el 77% lo hace rutinariamente, es probable que se presenten: dificultades para conciliar el sueño, reducción en duración total del descanso, somnolencia diurna, falta de concentración, memoria y rendimiento académico.

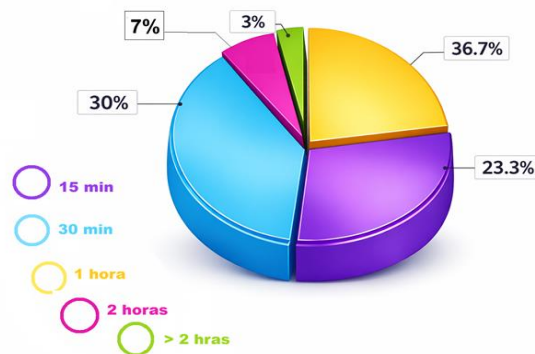
Diversos estudios aseguran que la luz emitida por las pantallas de estos dispositivos interrumpe el correcto funcionamiento de la hormona llamada melatonina que es la encargada de regular el ciclo de sueño. Cuando se exponen a la luz azul de los celulares el cerebro detiene la segregación de la melatonina lo que permite mantenerse despierto; es decir, el cerebro entiende que no ha llegado la noche, produciendo situaciones de insomnio y desvelo que se traducen en un descanso insuficiente evitando un buen rendimiento durante el día (Tamayo et. al. 2012).

Lo anterior, expone que el *vamping* está presente en la vida diaria de las personas, las cuales adquieren este hábito de forma inconsciente; por ello, es importante que quienes lo presentan puedan diseñar estrategias para la eliminación de éste, basadas en la información y conciencia sobre los daños a la salud que puede provocar el uso del celular antes de dormir.

El informe internacional de Hootsuite (2026), señala que la frecuencia de uso diario está estrechamente vinculada con el consumo de video corto que “engancha” (scroll infinito), lo que alarga las sesiones nocturnas.

Figura 8

¿Cuánto tiempo usas tu teléfono móvil antes de dormir?



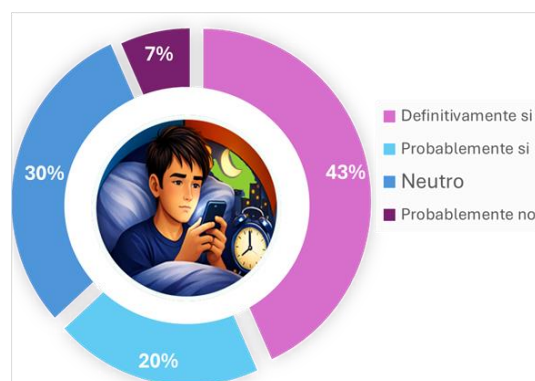
La mayoría (90%) usa el teléfono entre 15 minutos y 1 hora antes de dormir. Esto indica un hábito bastante generalizado de conexión nocturna. Complementa el patrón de alta dependencia del teléfono móvil formando parte del ritual previo al sueño, también se puede relacionar con conductas de revisión de aplicaciones, redes sociales, mensajes, o consumo de contenido ligero.

El uso prolongado (2 horas o más) representa solo el 10%, lo que sugiere que son conductas excepcionales o asociadas a hábitos más intensivos (series, videojuegos, redes sociales, etc.) lo que podría relacionarse con insomnio o mala higiene del sueño.

Esto sugiere que el uso del teléfono antes de dormir se ha convertido en una rutina moderada pero constante en la mayoría de los estudiantes.

Figura 9

¿Una vez que dejas tu teléfono móvil antes de dormir, duermes con facilidad?



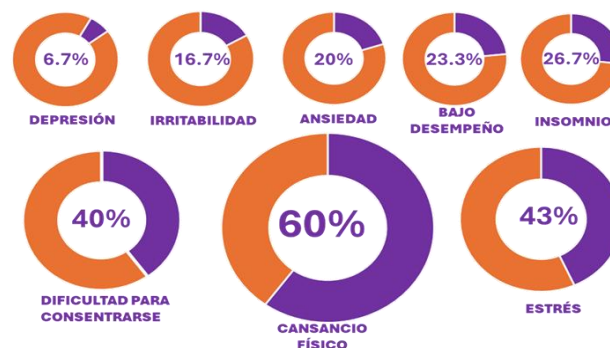
El gráfico circular (Fig.9), representa las respuestas a una pregunta tipo Likert sobre hábitos nocturnos con el dispositivo móvil. El 63% (43% + 30%) indica que duerme

fácilmente, mientras que solo 7% acepta que no lo hace con facilidad y el 20% permanece neutral. El gráfico revela que, la mayoría de los estudiantes no reconoce la conducta asociada muy posiblemente el uso nocturno del celular. El 20% con respuesta neutral puede interpretarse como estudiantes que: no son plenamente conscientes de su hábito, lo consideran normalizado, o bien no logran identificarlo como un comportamiento que se pueda deber al uso del celular.

Como se aprecia en la Figura 7, el uso del dispositivo móvil antes de dormir es más frecuente (77%) que el reconocimiento del *vamping* (7%). Esto sugiere que parte del alumnado realiza la conducta, pero no la identifica explícitamente como “*vamping*” (se refugia en “neutro” 30%).

Figura 10

¿Cuáles de los siguientes síntomas presentas al desvelarte por usar el teléfono móvil?



La figura 10, está compuesta por ocho gráficas circulares cada una representando el porcentaje de personas que manifiestan un síntoma específico después de desvelarse debido al uso del teléfono móvil.

Cansancio físico (60%), es el síntoma más común. Seis de cada diez personas reportan sentirse físicamente fatigadas tras desvelarse. Esto indica que el principal efecto del uso nocturno del teléfono es la reducción de la calidad y cantidad del sueño, generando agotamiento al día siguiente.

Estrés (43%), casi la mitad de los participantes menciona estrés. Esto sugiere que dormir poco o en mala calidad no solamente afecta lo físico, sino también los niveles de tensión y carga emocional.

Dificultad para concentrarse (40%), cuatro de cada diez personas declaran problemas de concentración al día siguiente, un síntoma típico de sueño insuficiente que

afecta funciones cognitivas como atención, memoria de trabajo y velocidad de procesamiento.

Insomnio (26.7%), más de una cuarta parte reporta que el uso nocturno del móvil interfiere directamente con su capacidad para conciliar o mantener el sueño, lo que confirma un impacto directo en la higiene del mismo.

Bajo desempeño (23.3%), una proporción importante experimenta afectación en su desempeño (académico, laboral o personal) al día siguiente, lo cual se relaciona con los síntomas cognitivos y emocionales previos.

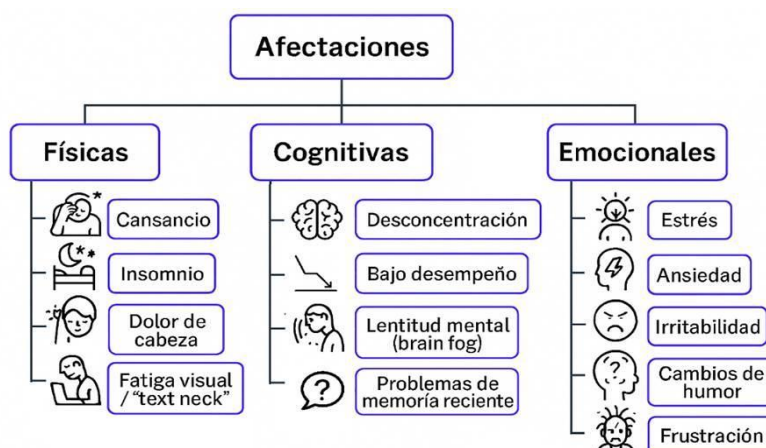
Ansiedad (20%), una quinta parte presenta ansiedad, indicando que el exceso de estímulos (quizás notificaciones, redes sociales, contenido digital) puede activar estados de inquietud o alerta.

Irritabilidad (16.7%), la irritabilidad aparece como un efecto emocional secundario frecuente cuando hay falta de sueño o estrés.

Depresión (6.7%), es el síntoma menos frecuente. Su baja presencia indica que los efectos más inmediatos del desvelo son agudos (cansancio, estrés, desconcentración) y no necesariamente síntomas emocionales profundos.

Los resultados de este gráfico no parecen aislados; esta distribución sugiere que la mayoría usa el teléfono móvil en un intervalo que interfiere directamente con la conciliación del sueño que va de 15–60 minutos (Fig.8). Esta conducta es suficiente para: generar, aumentar la alerta y afectar la calidad del sueño. Esto se conecta de forma natural con los síntomas detectados: Insomnio (26.7%), Cansancio (60%) y Dificultad para concentrarse (40%), explicando gran parte de la fatiga.

Los resultados en conjunto muestran un patrón consistente: el uso del teléfono móvil antes de dormir genera afectaciones físicas, cognitivas y emocionales, lo cual confirma que el desvelo tiene un impacto significativo en el bienestar diario. Para complementar estas afectaciones se agregan otras ya vistas que provienen de diversos estudios al respecto (Fig.11).

Figura 11*Clasificación de afectaciones por uso nocturno del teléfono móvil*

Fuente: Elaboración con base en datos de: Andersen *et al.*, 2023; Chen, 2025; Kancharla *et al.*, 2022; Kheirinejad *et al.*, 2022; Khan *et al.*, 2023; Zhu *et al.*, 2025.

5 REFLEXIONES

En el año 2020 durante la pandemia de COVID, se estima que derivado del confinamiento el uso del celular se potencializó, debido a que personas no contaban con equipos (computadoras, televisiones, etc), o no los suficientes en los hogares para la realización del trabajo o actividades académicas y la distracción o socialización en un mismo espacio, lo que le dio más importancia a estos aparatos y permitió el desarrollo o la consolidación de aplicaciones (como redes sociales) con pocos elementos éticos para el contenido que exhiben o el tiempo recomendado de uso para captar de diferentes formas la atención de los usuarios. El confinamiento borró además, las barreras entre el día y la noche, ya que las actividades podrían realizarse sin la necesidad de salir de casa, por lo que no era necesario ajustarse a una rutina matutina, tareas de la casa y el trabajo podían realizarse a lo largo del día de forma combinada o intercalada incluso a altas horas de la noche, obteniéndose el efecto negativo cuando se volvió a la nueva normalidad.

De acuerdo con los resultados de este estudio se puede constatar que los efectos negativos provenientes del *vamping* son con mayor porcentaje en cansancio físico, estrés, insomnio y dificultad para concentrarse; lo anterior, debido a la alteración de las horas de sueño.

Por otro lado, el uso del celular se ha vuelto una herramienta indispensable para la vida diaria ya que permite realizar actividades tanto de formación como laborales, o bien de ocio y socialización; por lo que, es imposible evitar o impedir su uso; se requiere

más bien, brindar información para reducir los efectos negativos que dichas prácticas generan a nivel físico, psicológico y emocional.

Es importante también reflexionar en la importancia de restringir no sólo el uso por las noches, sino el tiempo que se destina; para lo cual existen aplicaciones o herramientas digitales que pueden ayudar a padres de niños y jóvenes a restringir el tiempo y las horas de uso; lo anterior, a fin de que puedan utilizarlas en un sentido positivo y tiempo prudente que no afecte las demás actividades o rutina de la vida diaria. Esto puede ser determinante para la obtención de adultos funcionales que no sean dependientes del uso del celular para llevar una vida integral.

6 CONCLUSIONES

El *vamping* es un fenómeno que impacta de forma negativa la vida de las personas, especialmente de los jóvenes estudiantes de nivel superior, como lo es el caso de los encuestados pertenecientes al Instituto Tecnológico de Puebla, a pesar de que la población que participó en el estudio desconoce el concepto en sí, reconocen realizar la actividad en un tiempo mayor al estimado y tener los síntomas y/o consecuencias generadas. Los efectos negativos primarios son de tipo físico como alteración de sueño y/o cansancio, lo que puede resultar en problemas de tipo secundario a nivel psicológico o emocional al poner poca atención o retención de información en sus actividades y eso derivar en bajo rendimiento académico y preocupación por su desempeño.

Como se señaló anteriormente, los jóvenes resultan los más afectados debido a que es una etapa en la que se transita hacia la adultez y la independencia funcional; los padres dan más libertad a sus hijos, los mantienen vinculados al entorno familiar, confían, pero no limitan las decisiones respecto a la construcción de su rol como adulto independiente; por lo que, pueden sugerir la restricción basados en experiencias, pero no impedir el *vamping* como tal, al tener privacidad en espacios propios dentro del hogar. Para un joven que se encuentra aún en maduración emocional y en proceso de estabilización de la personalidad, los efectos negativos inmediatos afectan su entorno y objetivos a corto plazo; sin embargo, al ser un fenómeno reciente los efectos para su vida como adulto se verán reflejados en el largo plazo, lo que podría abrir la puerta a nuevos estudios e investigaciones si persiste la problemática.

Hoy en día, redes sociales como Facebook, TikTok, Instagram y/o WhatsApp forman parte de la vida cotidiana, las plataformas son una fuente de beneficios para los jóvenes, ya que les brinda un espacio en el que pueden formar y construir relaciones con el mundo que los rodea. La clave está en la moderación, informar e influir a los jóvenes de los posibles daños en la actualidad y a futuro, así como ayudarlos a construir estrategias que les permita aprovechar el recurso para su sano crecimiento y desarrollo, y de igual forma minimizar el efecto negativo.

Las empresas tecnológicas dueñas de las redes sociales deben regirse por temas éticos y sobreponer el bienestar de los usuarios por encima de los beneficios económicos que reciben, esto puede ser mediante la limitación de tiempo y horas de uso de acuerdo a las características del perfil de cada usuario, o estrategias diversas al alcance de cada plataforma.

Como sociedad, se debe poner mayor atención en fenómenos de este tipo, si no desea una generación futura con problemas físicos y psicológicos. Un adulto funcional es aquel capaz de tener autocontrol y desconectarse cuando es oportuno para llevar una vida integral, donde el equilibrio entre las distintas actividades logre la satisfacción y realización personal.

En conclusión, el *vamping* es un problema real, percibido en cierto impacto y medida por los usuarios de redes sociales. Mediante este estudio es posible determinar las causas que generan la problemática, asimismo, permitió conocer los fines, hábitos o vicios y plataformas más utilizadas en su uso del celular entre jóvenes estudiantes de nivel de educación superior adscritos al Instituto Tecnológico de Puebla. Los efectos primarios físicos no han sido atendidos mediante estrategias generadas, ni por los usuarios ni por los miembros del entorno, siendo un problema que vale la pena resolver a partir de varios flancos y no solo dejar la decisión en manos del joven, ya que al ser un individuo en formación carece del criterio o autocontrol para evitar o resarcir los daños. En ese sentido, se requieren nuevos estudios y propuestas que ayuden a la resolución del problema a partir del entorno del mismo joven, así como de las prácticas éticas de las empresas desarrolladoras de las redes sociales.

REFERENCIAS

- Andersen, T. O., Sejling, C., Jensen, A. K., Drews, H. J., Ritz, B., Varga, T. V., & Rod, N. H. (2023). Nighttime smartphone use, sleep quality, and mental health: Investigating a complex relationship. *Sleep*, *46*(12), Article zsad256. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad256>
- Barquero, A., & Calderón, F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, (2). <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Chen, A. X. (2025). Can you really ‘rot’ your brain by scrolling too much on your smartphone? *Smithsonian Magazine*. <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/can-smartphone-overuse-really-rot-your-brain-180987329/>
- Díaz-Vicario, A., Mercader, C., & Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, *21*(1). <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/1882/1740>
- Echeburua, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, *22*(2), 91–95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Etchezahar, E., Yepes, T. G., Ungaretti, J., *et al.* (2026). The compulsive Internet use and its relationship with vamping, fear of missing out and procrastination behavior. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01623-x>
- Hootsuite. (2026, January 12). *60+ social media statistics marketers need to know in 2026*. <https://blog.hootsuite.com/social-media-statistics/>
- Kancharla, K., Kanagaraj, S., & Gopal, C. N. R. (2022). Neuropsychological evaluation of cognitive failure and excessive smartphone use: A path model analysis. *Biomedical and Pharmacology Journal*, *15*(4). <https://doi.org/10.13005/bpj/2555>
- Khan, A., McLeod, G., Hidajat, T., & Edwards, E. J. (2023). Excessive smartphone use is associated with depression, anxiety, stress, and sleep quality of Australian adults. *Journal of Medical Systems*, *47*, Article 109. <https://doi.org/10.1007/s10916-023-02005-3>
- Kheirinejad, S., Visuri, A., Ferreira, D., & Hosio, S. (2022). “Leave your smartphone out of bed”: Quantitative analysis of smartphone use effect on sleep quality. *Personal and Ubiquitous Computing*, *27*, 447–466. <https://doi.org/10.1007/s00779-022-01694-w>
- Lee, R. A. (2026). *Social media statistics 2026: Insights to win big*. SQ Magazine. <https://sqmagazine.co.uk/social-media-statistics/>
- Metricool. (2026). *60+ social media stats every marketer should know in 2026*. <https://metricool.com/social-media-statistics-to-know/>

- Pastrana Molina, M. G., Salgado Quintero, M. E., González Navarrete, E. S., & Solís Zúñiga, F. (2020). Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí. Medio Ambiente, Tecnología y Desarrollo Humano*, (34). <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10010>
- Quevedo, M., & Chiliquinga, L. (2022). Vamping y dinámica familiar en adolescentes. *Sathiri*, 17(2), 191–202. <https://doi.org/10.32645/13906925.1139>
- Ribas, M. J. (2020, May 20). Qué es el vamping y por qué es importante ponerle freno urgentemente. *La Razón*. <https://www.larazon.es/tecnologia/20200520/bcwf6fumsrdrkilihbjym3gmm.html>
- Rodríguez Gutiérrez, Y. C. (2023). *Vamping tecnológico asociado al rendimiento académico en estudiantes del Colegio Abel Tapiero Miranda, San Lorenzo* [Undergraduate thesis, Universidad Especializada de las Américas].
- Romero-Rodríguez, J. M., Aznar-Díaz, I., Hinojo-Lucena, F. J., & Gómez-García, G. (2021). Uso de los dispositivos móviles en educación superior: Relación con el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje. *Revista Complutense de Educación*, 32(3), 327–335. <https://doi.org/10.5209/rced.70180>
- Singh, S. (2025). *Twitter (X) statistics 2026: Monthly and daily users*. Demand Sage. <https://www.demandsage.com/twitter-statistics/>
- Tamayo, A., García, F., Quijano, K., Pérez, C., & Moo, A. (2012). Relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la somnolencia diurna: Un estudio asociado al rendimiento académico en adolescentes. *Cultura Educación y Sociedad*. <https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/3368/370>
- Trastornos del sueño. (2021). *Vamping: El fenómeno que afecta a nuestro descanso y hace que engordemos*. Maxcolchón. <https://www.maxcolchon.com/informacion/vamping-el-fenomeno-que-afecta-a-nuestro-descanso-y-hace-que-engordemos/>
- We Are Social & Meltwater. (2025). *Digital 2026 global overview report*. <https://wearesocial.com/us/blog/2025/10/digital-2026-global-overview-report/>
- Zhu, W., Zhang, Y., Lan, Y., & Song, X. (2025). Smartphone dependence and its influence on physical and mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.128184>